

# Njia 10 za kuji shururiya kama una shida ya kupumua kwako nyumbani

**kama uko na homa, na kikohazi, unapumua kwa mubaya, mpigie simu doctere wako.**  
**Anaweza kuku ambia uji tunze kwako nyumbani. Fuata njia izi:**

## 1. Bakia nyumbani mpaka:

- Iwe imefika angalau siku 7 tangu maumivu yale zili anekana **NA**
- Homa yako ikuwe imepita ma siku 3 bila kutumia dawa ya kutuliza homa kwa siku hizo **NA**
- Saini za homa ziwe zimepunguka.



## 6. Unapo kohoau au unapo chemua, **ziba mdomo wako** kwa tishu kisha itupe tishu hiyo.



## 2. Fuatilia alama za ungojwa kwa karibu.

Alama ulizo nazo zinapo ongezeka, mpigie simu doctere wako hapo hapo.



## 7. Sikula mikono yako mara nyingi na sabuni na maji kwa mudu hata sekunde 20.



## 3. Pumzika na kunywa maji mengi.



## 8. Kwa nginsi yote inayo wezekana, **bakia mbali ya watu**, ji fungiye ndani ya chumba peke yako na tumia choo yako peke yako. Vaa mask unapokuwa karibu ya wengine.



## 4. Mbele ya kwenda kwa doctere, mpigie simu na mwambie una COVID-19 au kuna uwezekano kuwa una COVID-19.



## 9. Acha ku changiya na wengine vitu kitu chochole cha nyumbani, hata chakula.



## 5. Kunapotoke urgence, piga simu kwa 911. Waambie wahudumu kama una COVID-19 au ina wezekano kuma una COVID-19.



## 10. Fasi unazogusa mara nyingi zinapashwa kusafishwa kila siku.



**Idara ya Huduma za Afya na Binadamu za NC – [www.ncdhhs.gov/covid19](http://www.ncdhhs.gov/covid19)**

**Piga simu kwa nambari 211 au nenda kwenye [nc211.org](http://nc211.org) ili kupata nyenzo zingine.**